

Меню
Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	180	6,716	8,829	26,788	216,162
2. Какао-напиток на молоке	180	4,425	4,962	12,918	115,816
3. Батон	50	3,578	1,367	24,853	130,751
4. Масло сливочное	5	0,022	3,552	0,043	32,201
Итого:	14,74	18,71	64,602	494,93	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	90	0,455	0	9,182	41,818
Итого:	0,455	0	9,182	41,818	
Обед					
1. Салат из свежей капусты	60	1,051	3,988	3,164	52,926
2. Лапша домашняя с курицей	180	4,039	4,262	20,27	138,127
3. Гречка по-купечески	150	18,09	16,387	27,377	362,1
4. Отвар шиповника	180	0,151	0,066	9,6	40,223
5. Хлеб ржаной	45	2,783	0,502	15,239	79,391
Итого:	26,115	25,205	75,65	672,767	
Полдник					
1. Пудинг из творога	80	9,857	7,22	7,966	136,589
2. Кисель	180	0,109	0	26,491	112,761
Итого:	9,966	7,22	34,457	249,35	
Итого за день:	51,276	51,135	183,891	1458,865	

Меню Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 7

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Каша молочная "Дружба"	150	4,571	6,49	15,746	141,696
2. Какао-напиток на молоке	150	3,766	4,225	10,897	98,198
3. Батон	40	2,863	1,094	19,882	104,601
4. Масло сливочное	5	0,022	3,552	0,043	32,201
Итого:	11,221	15,361	46,568	376,696	
2й Завтрак					
1. Сок виноградный	90	0,455	0	9,182	41,818
Итого:	0,455	0	9,182	41,818	
Обед					
1. Салат из свежей капусты	50	0,88	3,191	2,312	42,003
2. Лапша домашняя с курицей	150	3,28	3,98	16,743	117,743
3. Гречка по-купечески	140	11,527	10,253	26,759	261,27
4. Отвар шиповника	150	0,124	0,054	6,41	27,131
5. Хлеб ржаной	36	2,227	0,402	12,192	63,513
Итого:	18,037	17,88	64,415	511,661	
Полдник					
1. Пудинг из творога	70	7,304	5,789	9,711	121,199
2. Кисель	150	0,068	0	17,346	73,654
Итого:	7,372	5,789	27,057	194,854	
Итого за день:	37,085	39,03	147,222	1125,029	